

# Projectplan

## 2021-2022



Stans Bakker  
Stichting Het levensverhaal En suite  
Hekselbrink 60, 7544 BT Enschede  
Tel: 053- 461 53 84 of 06- 11 84 86 06  
Email: [stans@stichtingensuite.nl](mailto:stans@stichtingensuite.nl)  
[www.hetlevensverhaalensuite.nl](http://www.hetlevensverhaalensuite.nl)

# Inhoud

1. Wij stellen ons voor 3
2. Doelstelling 3
3. Missie 4
4. Motivatie 4
5. Visie 5
  - A. Stappenplan voor groepen
  - B. Stappenplan voor individuele deelnemers
  - C. Verdieping
  - D. Verwerking
6. Optie: opnieuw beginnen 7
7. Strategie: gericht werken 8
8. Deskundigheidbevordering 9
9. Benodigdheden 10
10. Begroting 11
  - A. Dekkingsplan
11. Conclusie 13

## **1. Wij stellen ons voor**

Wij zijn de Stichting Het Levensverhaal En Suite, opgericht met het voornemen ouderen in staat te stellen hun levensverhaal te delen, zowel in praat- als in schrijfgroepen. Ook willen wij voor ouderen, die niet meer zelf kunnen schrijven, hun verhaal vast leggen.

De Stichting is gevestigd aan de Hekselbrink 60, 7544 BT in Enschede.

We hebben een Kamer van Koophandel nummer: 68426135.

Ook hebben we een RSIN nummer: 857435632.

Onze bestuursleden zijn: Joscha Burgmüller, de penningmeester  
Priscilla van Affelen van Saemsfoort- Jetses, secretaresse  
Amani Abou Alwi, algemeen bestuurslid  
Stans Bakker, voorzitter

Hun specialiteiten in vogelvlucht: Joscha is verantwoordelijk voor onze financiële activiteiten, Priscilla weet wie we moeten aanschrijven in Twente voor ons levensverhaalproject, Amani is ervaringsdeskundig voor wat betreft de vluchtelingenwereld, en spreekt Arabisch. De voorzitter zorgt voor de externe contacten en is gespecialiseerd in groepswork en schrijftechnieken.

Zij heeft voor een onderzoek van de vakgroep Psychologie, Communicatie en Techniek zes levensverhalen gemaakt voor mensen, die beginnend dementerend waren.

Belangrijk voor de stichting is de constatering dat wij geen winstoogmerk hebben, het is voldoende als de stichting zichzelf op den duur kan bedruipen.

Daartoe hebben wij het keurmerk van de belastingdienst aangevraagd met het doel een ANBI stichting te worden.

Onze bestuursleden ontvangen geen beloning voor hun inspanningen.

## **2. Doelstelling**

Wij hebben ons voorgenomen onze doelstelling waar te maken:

- a. Het bevorderen, ondersteunen en verschaffen van activiteiten en faciliteiten die bijdragen aan het vastleggen van het levensverhaal van ouderen in verzorgingshuizen;
- b. Het samenwerken met andere instellingen en/of natuurlijke personen, die zich bezighouden met soortgelijke activiteiten als de stichting en/of met andersoortige activiteiten waaraan de doelgroep van de stichting behoefte heeft;
- c. Het verrichten van alle verdere handelingen, die met vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk kunnen zijn.

De stichting tracht haar doel te bereiken binnen de grenzen van het recht, met dien verstande dat zij zich bewust is van haar bijzondere maatschappelijke verantwoordelijkheid.

De stichting beoogt niet het maken van winst. Ook ontvangen de bestuursleden geen honorarium voor hun inspanningen.

### 3. Motivatie

Ouderen hebben behoefte aan aandacht voor hun verhaal. Dat verhaal moet wel verteld kunnen worden, en dikwijls zijn de kinderen en kleinkinderen erg geïnteresseerd in de ervaringen van ouders en grootouders. Benieuwd naar hoe de tijd was, vóór dat zij geboren werden.

Ook past het bij de latere levensfasen om nog eens te zien hoe het leven zich ontwikkeld heeft.

(zie: Erik H. Erikson, Het Kind en de Samenleving, Aula, 1974., waarin beschreven de acht levensfasen van de mens.)

De ervaring wijst uit dat ouderen dit als een zinvolle bezigheid zien. Wie zich hiermee bezighoudt, krijgt zicht op de eigen keuzemomenten, komt in zijn of haar kracht te staan, en deelt dit graag met anderen.

Dit alles leidt dus tot grotere autonomie, geeft reflectie op zichzelf, en bovendien richting aan de toekomst.

Onze stichting is nog niet op de toppen van haar mogelijkheden gekomen.

In Enschede werkten we samen met de Stichting 55+, een grote organisatie, waar uiteenlopende cursussen van en voor ouderen plaatsvinden, van yoga tot Spaans en filosofie tot briden.

Hieraan zijn 2000 deelnemers verbonden, en konden wij twee keer per jaar een groep aanbieden. Zo hebben wij twee jaar met hen kunnen samenwerken.

Mede door de corona zijn er afgelopen jaar tot driemaal toe groepen niet van de grond gekomen. Ondanks een uitstekend artikel dat half januari in de Huis aan Huis heeft gestaan. Er had zeker een groep kunnen starten, maar moest eerst naar september worden verplaatst, en vervolgens kregen we toch de een na de andere afzegging.

### 4. Missie

We vinden het belangrijk dat iedereen aan bod komt, en de tijd krijgt. Daarom zetten wij ons in om zowel groepsgewijs als individueel te werken. Deze individuele manier van werken kan tweeledig zijn, sommige mensen willen wel zelf schrijven maar hechten aan een individueel traject omdat zij pas willen afspreken als zij eraan toe zijn feedback te krijgen.

Aan de andere kant zijn er ook mensen die heel graag vertellen, maar niet willen of kunnen schrijven. Voor hen stellen wij op verzoek hun verhalen op schrift.

Onze groepen zijn klein, maximaal 4 personen. Hiermee blijft ook het intieme karakter van het samen delen gewaarborgd.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten, speciaal ontwikkeld om de deelnemers te begeleiden bij het vertellen en beschrijven van hun verhaal.

De eindvorm is ofwel een usb-stick met verhalen en foto's, die naderhand nog aangevuld kan worden- of een boek, eveneens met foto's en verhalen.

Aan bod komen: het maken van een begin, het inventariseren wat belangrijk is voor het verhaal, het structureren van teksten, het belang van het in gesprek gaan met familie en vrienden over ervaringen, en natuurlijk speelt het uitwisselen met elkaar een grote rol.

Na de achtste keer is iedereen goed op weg met het schrijven, vaak is er behoefte aan aanvullende bijeenkomsten, die dan ook door de meeste groepen wel gewenst worden.

De bijeenkomsten duren steeds twee uur.

## 5. Visie

### Stappenplan voor groepen:

1. Welkom, introductie en levenslijn maken.  
Hand-out: Levensverhaal, een mogelijk begin maken
2. Afmaken van de levenslijnen, 4 cruciale vragen (waar ben je het meest trots op?)  
Hand-out Items die voor het levensverhaal relevant kunnen zijn
3. Schrijfpdracht, stel jezelf vragen  
Hand-out Wat zeggen de specialisten over het schrijfproces?
4. Een inleiding maken n.a.v. de schrijfpdracht  
Hand-out Handige weetjes voor computergebruik, foto's toevoegen
5. Uitwisselen, item interview  
Hand-out Het interview
6. Voorleestijd, meningen, ervaringen en motieven versus feiten  
Hand-out Het doel van het levensverhaal is opnieuw jezelf te ontdekken
7. Subpersoonlijkheden: rollen veranderen in verschillende situaties  
Hand-out Systemen om structuur aan te brengen in grotere hoeveelheden tekst
8. 4 verhalen, drie wezenlijke vragen, appeltaart  
  
( Facultatief)
9. Hoe vergaat het iedereen? Wensen voor de toekomst
10. Epiloog maken, verhaal afsluiten
11. Toewerken naar het eindresultaat, bindtechnieken, usb- bestanden
12. Afscheid nemen

Voor een groep is 1 uur voorbereidingstijd op twee uur bijeenkomsttijd, een nabeschouwing van drie kwartier volstaat. Een groep vraagt dus 5 uur per keer, afgezien van de persoonlijke extra 's, die vaak gaan over bewoordingen, of andere technische vragen.

### Stappenplan voor individuele deelnemers

Het maken van een levensverhaal voor iemand vindt plaats door een aantal ( 8) gesprekken te voeren met degene voor wie het verhaal bedoeld is. Wanneer een oudere erg vergeetachtig is geworden, is het vaak prettig als een familielid hierbij behulpzaam is. 1½ - 2 uur per zitting.

Ook hier wordt het begin gevormd door het maken van een levenslijn, bestaande uit gebeurtenissen die voor de betrokkene van belang zijn geweest.

Daarna worden uit de verschillende levensfasen verteld over belevenissen, en gebruiken, werkzaamheden, opvoeding, relaties, zingeving, de hobbels, en de gelukkige momenten.

De hobbels betreffen vaak de thema's die een grondtoon in iemands leven hebben gevormd, zoals verlegenheid, interesses, of een te strak gedisciplineerde opvoeding,

karaktereigenschappen, die leidend zijn geweest voor bepaalde keuzemomenten.

Nadrukkelijk zijn wij ervan overtuigd, dat juist deze persoonlijke elementen elk verhaal boeiend maken, en daarmee vinden we de deelnemers interessant.

## **Verdieping**

Wanneer het gaat om mensen die beginnend dementerend zijn, is het erg plezierig om aan de hand van foto's en andere tastbare voorwerpen de herinnering wakker te roepen.

Het lange termijn geheugen is dan vaak wel voorhanden, daar waar het korte termijn geheugen aan het verdwijnen is.

Ook door waar mogelijk met vrienden en familie het gesprek aan te gaan, ontstaat een beeld waar deze persoon zichzelf in herkennen kan, en zijn of haar verhaal nog eens kan vertellen.

Wat dikwijls heel prettig werkt, is nog eens voor te lezen wat in een eerder gesprek verteld is, zodat vanzelf de oudere hierop weer bijzonderheden kan aanvullen.

## **Verwerking**

Deze gesprekken worden opgenomen, en door de vrijwilliger uitgewerkt, en hier is het eindproduct gewoonlijk een boek, waarin de verhalen zijn opgetekend, geïllustreerd met foto's.

Een goed verhaal kost voorbereidingstijd, tijd voor de interviews, en tijd voor de verwerking. Met 8 interviews van 1½ à 2 uur, rekenen we buiten het interview ongeveer 6 uur. Bij 8 interviews kom je op zo'n 96 uur uit.

Een vrijwilliger is dus gemiddeld een dag in de week kwijt, en kan per jaar ongeveer 2 verhalen maken.

De actieve maanden zijn van half januari tot eind mei, en vanaf half september tot half december. Voor de meeste mensen is de zomer niet de gemakkelijkste tijd, de warmte kan te vermoeiend zijn, en de periode tussen eind december en half januari is natuurlijk door de kerstgezelligheid gekleurd.

## 6. Optie: opnieuw beginnen

We streven naar 2 groepen en een verhaal in het voorjaar, en twee groepen en een verhaal in het najaar.

Met een vrijwilliger kun je de capaciteit voor individuele verhalen vergroten, hiervoor hebben we een vrijwilligster opgeleid.

Een vrijwilliger kost het ongeveer een dag per week voor 9 maanden per jaar.

Wij willen graag met meerdere vrijwilligers aan de slag.

In de komende jaren komen we met vrijwilligers en coördinator tot het volgende beeld:

Met coördinator	1 verhaal en per vrijwilliger	2 verhalen:	2021- 2032	6 verhalen
Vrijwilliger	1	per jaar	2 2021- 2023	4 verhalen
Vrijwilliger	2	per jaar	2 2021- 2023	4 verhalen

Totaal 10 individuele verhalen, opgebouwd met twee vrijwilligers

Coördinator 4 groepen x 2 jaar levert 8 groepen op: 24 deelnemers

Een totaal van 34 deelnemers.

Dit is natuurlijk een theoretische, maar ook zeer realistische analyse van de huidige mogelijkheden.

## 7. Strategie, gericht werven

In het kort richten we ons op ouderencentra in en rond Enschede.

We hebben een inventaris gemaakt van alle soorten voorzieningen op dit gebied.

Dit zijn: 1. Verzorgingshuizen- 4 groepen, waaronder Livio, Liberein en Zorggroep Manna.  
 2. Aanleunwoningen complexen ( bv. Lindenhof Enschede, 't Swafert Hengelo)  
 3. Kleinere particuliere huizen ( Huize Welstee, Borne)  
 4. Gespecialiseerde huizen voor mensen met dementie ( o.a. De Maere, Enschede).

Gedurende de maanden september, oktober en november 2020 schrijven we deze instellingen aan, en zorgen ervoor dat, zodra de financiering rond is, wij snel met de activiteiten kunnen starten. Inroosteren kan pas op het moment dat we van beide kanten toezegging hebben gekregen.

Voor het leggen van een eerste contact is een telefoontje vaak een goede manier. Daarna volgt een brief met duidelijk plan, en vervolgens een persoonlijke afspraak om de plannen toe te lichten.

We bieden het project in eerste instantie aan als eenmalige activiteit, die, als het bevalt, vaker ingehuurd kan worden. Dit geldt zowel voor groepen, als voor de individuele mogelijkheid.

We streven naar een termijn van drie tot vijf jaar per instelling, en willen hierbij rekening houden met de opvattingen van de instelling zelf, die in sommige gevallen vinden, dat familieleden deze activiteit zelf moeten oplossen.

Maar wat, als iemand geen familieleden heeft, die bereid zijn hierin tijd en aandacht te investeren?

Dan hebben wij de benodigde tijd , en de expertise.

De volgende middelen staan tot onze beschikking:

1. De telefoon, een goede pitch is onmisbaar
2. Brieven met een duidelijk omschreven plan
3. Folders, voor groepen, en voor individuele geïnteresseerden A5 kaarten met informatie
4. Een power point presentatie
5. De website
6. Vermelding op de activiteitenprogramma's van betrokken instellingen
7. Aanwezig zijn op open dagen met veel publiek
8. Vermelding van de activiteit in Huis aan Huis
9. Een artikel over de stichting en werkzaamheden in de krant
10. Een interview op de lokale omroep
11. Een video boodschap voor de sociale media
12. Aanschrijven van fondsen



## 8. Deskundigheidsbevordering

Deskundigheidsbevordering gaat via

1. Intervisie met zustergroepen
2. vakliteratuur
3. de praktijk
4. enquête voor deelnemers
5. training voor vrijwilligers

Een van de vooropleidingen van de voorzitter is de SPD opleiding Kopse Hof ( HBO) in Nijmegen geweest. Naast een training in gesprekstechnieken bij de Telefonische Hulpdienst vormt dit een basis waarop de inhoud van het levensverhaalproject rust.

### **Literatuur**

Op verhaal komen

Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof, 2010 uitgeverij. Boom

- Handboek Narratieve Psychotherapie

Jan Olthof, 2012, uitgeverij. De Tijdstroom

- Levensverhalen en Psychotrauma

Ruud Jongedijk ( redacteur) 2014, Stichting Arq

Wensen zijn op dit gebied het volgen van een cursus bij de Stichting Arq- zij zijn vooral gespecialiseerd in verhalen van vluchtelingen; en het onderhouden van contacten met zusterorganisaties, o.a. het Platform Levensverhalen in Amsterdam.

Praatgroepen zijn vooral in Noord- en Zuid Holland; ook in Drenthe en Nijmegen is men actief.

Belangrijk is te investeren in deskundigheidsbevordering voor de vrijwilligers, om de kennis door te geven, zodat we tot een optimale belevenis voor de ouderen kunnen komen.

De enquête geeft ons feedback op de inhoud van de cursus.

Van 2017 tot 2019 hebben we hier overwegend positieve reacties mogen ontvangen.

Training voor vrijwilligers bestaat onder andere uit supervisie en huiswerk.

## 9. Benodigdheden

Bij het beschrijven van levensverhalen is veel printpapier en printerinkt nodig, om de verhalen van de betrokkenen terug te koppelen maken wij regelmatig een afdruk van een concept om terug te koppelen naar de deelnemer of deelnemster.

Per verhaal gaat er zo gemakkelijk een tot anderhalf pak papier doorheen. Dit kost dus ook veel printerinkt. Bij toename van het aantal verhalen dus ook toename van de kosten hiervoor.

Ten tweede kunnen wij eigenlijk niet zonder Adobeprogramma, om pdf's te kunnen maken, onze folders te ontwerpen en een hierbij is een onderdeel van het Adobeprogramma, de Lightroom, een fotobewerkingsprogramma eigenlijk onmisbaar.

Ook In-Design en Illustrator kunnen we gebruiken.

Een licentie kost voor het gebruik van een jaar € 240,-.

Momenteel doen we het met een geleende licentie, maar dat moet beter kunnen.

Heel belangrijk is ook de locatiehuur. Willen we vanuit het wijkcentrum Stroinkslanden een cursusgroep huisvesten, dan zijn de kosten alleen voor de huur dit jaar al € 15,50 per uur.

Dit betekent per cursus van 8 keer, en 2 uur: € 248,- voor een cursus.

Aanvraag via de wijkbudgetten werd gehonoreerd, en vervolgens kon de groep niet starten.

Een ander locatie werd ons aangeboden voor € 110,-, bij wijze van gunst.

De laatste twee jaar, sinds de oprichting van de Stichting hebben we geprobeerd rond te komen met € 400,-.

Alles wat niet via internet is gekocht heb ik uit eigen zak betaald om daarmee te zorgen voor liquide middelen, zodat wij altijd aan onze verplichtingen als stichting konden voldoen.

Ons banksaldo is daarmee positief gebleven.

Dit is echter op termijn niet houdbaar.

Wat we nodig hebben is financiële ruimte voor huur en publiciteit, waaronder website en foldermateriaal.

In 2020 hebben we dus geen inkomsten gehad.

Dit brengt ons bij de vraag of we het project mede gefinancierd kunnen krijgen.

Onze plannen zijn gezond, zitten goed in elkaar, en we vragen een bescheiden bijdrage aan onze deelnemers.

Hierbij moet opgemerkt worden, dat, wanneer wij zelf naar de deelnemers toe gaan, dit een belangrijke besparing van € 500 op onze begroting betekent.

## 10. Begroting

### A. Basisbenodigdheden

Op jaarbasis betekent dit

1. Kosten huur	€ 500,-
2. Publiciteit en website	€ 250,-
3. Kantoorkosten	€ 250,- met name printpapier en inkt
4. Licentie Adobe voor een jaar	<u>€ 250,-</u>

**Totaal € 1250,-**

**Voor 2 jaar € 2500,-**

### B. Wenselijk

1. Beveiliging website	€ 80
2. Literatuur	€ 80
3. Contact met zusterorganisaties	€ 70 reiskosten 2 x per jaar
4. Vrijwilligers vergoeding	€ 100 per vrijwilliger per jaar
5. Verzekering vrijwilligers	
<b>Totaal extra</b>	<b>€ 330,-</b>

**Met extra's € 1250**

€ 330 +

**Totaal € 1580**

**Twee jaar: € 3160,-**

## A Dekkingsplan

### Inkomsten 2021- 2022

1. Uit bijdragen deelnemers	€ 800,-
2. Fondsen	€ 2500,-
3. Schenkingen/ giften	<u>€ 200,-+</u>

**Totaal € 3500,-**

### Toelichting:

Wanneer wij uitgaan van 10 deelnemers per jaar, die elk een bedrag van € 40,- betalen, dan betekent dat twee groepen per jaar en twee deelnemers voor een individueel traject.

Een heel andere constructie zou zijn, dat we voor de activiteit een factuur sturen naar de desbetreffende instelling. Dit staat ter discussie en moet per instelling geregeld worden. Daarover willen wij waar mogelijk in overleg met enerzijds de fondsen.

We zoeken naar een redelijk evenwicht , willen uitdrukkelijk niet commercieel zijn, en ervoor zorgen dat iedereen in de gelegenheid is, aan onze activiteit deel te nemen.

Maar gratis activiteiten kunnen ook vrijblijvend worden, en we weten dat een bescheiden vergoeding voorkomen kan, dat deelnemers uitvallen.

Daarom vragen we € 5,- per uur.

Wij stellen ons voor drie fondsen aan te schrijven:

Het Roelvink Fonds

Fonds voor Cultuur Participatie

Fonds Sluyterman van Loo

In totaal vragen wij van deze fondsen dus € 2500,- voor twee jaar en 20 deelnemers.

U zult begrijpen dat dit neerkomt op een gesponsord bedrag van € 125,- per deelnemer, of, indien de vrijwilligers worden meegenomen in deze berekening, ruim € 113,- per persoon.

N.B. Zonder huurkosten kan deze begroting met € 1000,- omlaag, en kunnen we ook aan de slag als we voor € 2000 ondersteuning krijgen.

Dit moet te doen zijn.

## 11. Conclusie

Wanneer we tussen oktober en december 2020 de financiering rond kunnen krijgen zouden we vanaf half januari 2021 van start kunnen gaan met onze vernieuwde opzet.

Wij vragen dus om een subsidie van € 2500 om gedurende de komende twee jaar ons project aan te bieden.

Mogelijk kunnen de fondsen elkaar aanvullen, en kunnen we in goed overleg een en ander naar ieders tevredenheid regelen.

Ook zijn we zeker bereid de financiële verantwoording op elk gevraagd moment en zeker achteraf af te leggen, en houden we de boekhouding zorgvuldig bij, naar behoren.

### Opmerking

Onze doelgroep betreft de ouderen, vanaf 55 jaar. Dit betekent dat wij een creatieve oplossing moeten zoeken om ondanks de corona toch de persoonlijke benadering vast te houden.

Het ligt voor de hand dat we zoveel mogelijk wel op bezoek gaan, eventueel met mondkapje, en zeker met inachtneming van de anderhalve meter afstand, maar dat we ook bij groepen kijken of het haalbaar is, via digitale weg onze bijeenkomsten te organiseren.

Momenteel zijn we doende alvast onze contacten uit te breiden, en streven we ernaar zoveel mogelijk alle ingrediënten voor ons aanbod samen te brengen tot een mooie planning van een fantastische activiteit, waar iedereen gelukkig van wordt.



Namens de Stichting Het Levensverhaal En Suite,  
S.A.M. Bakker (Stans), voorzitter

September 2020